

Das musste ja so kommen! Nach sechs harmonischen Beziehungsmonaten beginnt Ihre Flamme plötzlich, über Ihren Körper zu nörgeln. Der Bauch ist zu dick, die Arme zu schlaksig und die Brust ähnelt der eines gerupften Huhns.

Anstatt sich jetzt beschämt und reumütig ins nächste Fitness-Studio zu schleichen, sollten Sie sich genau in diesem Moment Ihre Freundin schnappen und mit ihr wilden, hemmungslosen Sex haben. Denn Matratzensport frisst ordentlich Kalorien und macht dazu noch wesentlich mehr Spaß als eine einsame Session auf dem Stepper.

Wie bei jeder anderen "Sportart" gibt es beim Sex einige Handgriffe und Tricks, die neben der Lust auch den Kalorienverbrauch steigern. Unsere Tabelle auf den folgenden Seiten klärt Sie genauestens auf!

Abnehmen mit Sex



Kleidung ausziehen

| | |
|----------------------|----------|
| Mit ihrer Zustimmung | 12 kcal |
| Ohne ihre Zustimmung | 187 kcal |

BH öffnen

| | |
|--------------|---------|
| Beidhändig | 8 kcal |
| Einhändig | 12 kcal |
| Mit dem Mund | 85 kcal |

Das Kondom überziehen

| | |
|---------------|----------|
| Mit Erektion | 6 kcal |
| Ohne Erektion | 315 kcal |

Stellungen

| | |
|-----------------------|----------|
| Papi-Mami | 19 kcal |
| 69 liegend | 8 kcal |
| 69 stehend | 112 kcal |
| Doggy Style | 216 kcal |
| Japanische Beinschere | 912 kcal |

Abnehmen mit Sex



Der Orgasmus

| | |
|--------------|----------|
| Echt | 112 kcal |
| Vorgetäuscht | 315 kcal |

Nach dem Orgasmus

| | |
|---|----------|
| Im Bett bleiben | 18 kcal |
| Aus dem Bett hüpfen | 36 kcal |
| Erklären, warum man aus dem Bett hüpfte | 816 kcal |

Einen zweiten Orgasmus haben

| | |
|---------------------------|-----------|
| Zwischen 16 und 19 Jahren | 12 kcal |
| von 20-29 Jahren | 36 kcal |
| von 30-39 Jahren | 108 kcal |
| von 40-49 Jahren | 324 kcal |
| von 50-59 Jahren | 972 kcal |
| über 60 Jahre | 2916 kcal |

Kleidung anziehen

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Ruhig | 32 kcal |
| Eilig | 98 kcal |
| Während der Ehemann nach Hause kommt | 218 kcal |